Journal of the Korea Convergence Society
Vol. 11. No. 6, pp. 423-431, 2020

ISSN 2233-4890 / eISSN 2713-6353
https://doi.org/10.15207/JKCS.2020.11.6.423

# 코로나 바이러스감염증-19 유행으로 인한 스트레스와 삶의 질, 긍정심리자본에 관한 융합적 연구

**김송이**
**동의과학대학교 간호학과 교수**

# A convergence study of stress caused by the epidemic of COVID-19, quality of life and positive psychological capital

Song-Yi Kim
Professor, Division of Nursing, Dong-Eui Institute of Technology

**요 약** 본 연구는 COVID-19 유행으로 인해 발생한 스트레스가 삶의 질에 미치는 영향과 긍정심리자본의 조절효과를 확인하기 위해 시도되었다. 연구대상자는 성인 180명이며, 자료는 2020년 4월 9일부터 4월 15일까지 수집되었다. 수집된 자료는 SPSS WIN 23.0 program을 이용하여 빈도분석, 기술통계, one-way ANOVA, Pearson's correlation coefficients, 위계적 다중회귀분석을 사용하였다. 연구결과 COVID-19 유행으로 인해 발생한 스트레스는 삶의 질에 영향을 미치며 긍정심리자본은 유의한 조절효과를 나타내었다. 본 연구를 바탕으로 COVID-19 유행으로 인해 발생한 스트레스로 인해 낮아진 삶의 질을 중재할 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 연구가 필요하다.

**주제어 :** 코로나바이러스 감염증, 코로나바이러스 감염증으로 인해 발생한 스트레스, 긍정심리자본, 삶의 질, 융합

**Abstract** This study attempted to identify the effects of stress caused by the COVID-19 epidemic on quality of life and the moderating effect of positive psychological capital. The study subjects were 180 adults, and data were collected from April 9 to April 15, 2020. For the collected data, frequency analysis, descriptive statistics, one-way ANOVA, Pearson's correlation coefficients, and hierarchical multiple regression analysis were used using SPSS WIN 23.0 program. As a result of the study, stress caused by the COVID-19 epidemic affected quality of life, and positive psychological capital showed a significant moderating effect. Based on this study, a study is needed to develop a program to mediate a lower quality of life due to stress caused by the COVID-19 epidemic and to verify its effectiveness.

**Key Words :** COVID-19, COVID-19 Epidemic Stress, Positive Psychological Capital, Quality of Life, Convergence

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성 및 목적

2020년 4월 21일 현재 세계 코로나바이러스 감염증-19(이하 COVID-19)의 현황은 미국의 확진자가 792,913명, 사망자 42,517명이며, 스페인이 확진자가 200,210명, 사망자 20,852명, 이탈리아의 확진자가 181,228명, 사망자가 24,114명, 독일이 그 다음으로 확진자 147,065명, 사망자 4,862명으로 이 중 스페인, 이탈리아는 사망률이 10% 이상이다[1]. 이 외에도 영국, 프랑스, 벨기에,

*Corresponding Author : Song-Yi Kim(gdchnurs@dit.ac.kr)
Received May 7, 2020 Revised June 5, 2020
Accepted June 20, 2020 Published June 28, 2020

네덜란드 등 많은 나라들이 사망률이 10%를 웃돌고 있다[1]. 현재 국내의 경우 지금까지의 총 검사자가 571,014명, 확진자가 10,683명, 사망자가 237명으로 집계되고 있으며[2] 이로 인해 국내뿐만 아니라 전 세계인이 두려움에 떨고 있는 것이 현실이다.

2020년 2월 23일 국내에서는 COVID-19 위기경보 단계를 최고 단계인 심각 단계로 격상하여 대응 체계를 대폭 강화해 나가겠다고 밝혔으며 대구 및 경북 청도 지역의 경우 '감염병 특별관리지역'으로 분류되었다[3]. 이후 2020년 3월 15일에는 대구, 경북 경산□청도□봉화가 특별재난지역으로 선포되었으며 파견 의료인력 피로도 경감 및 교체방안, 의료기관 건강보험, 예산, 손실보상 등 지원 확대가 이어졌다[4].

빠른 속도로 퍼져가는 COVID-19로 인해 정부에서는 2020년 3월 23일부터 강화된 사회적 거리두기두기를 실시하며 전 국민에게 적극 참여를 당부하였다[5]. 전국 학교 개강이 계속해서 미뤄졌으며 회사근무도 가능한 한 재택근무형식으로 할 수 있도록 권장되었다[6,7]. 종교시설 및 실내 체육시설 및 유흥시설 등 일부 업종도 운영 제한 조치가 내려지며 국민들의 사회생활은 제한되었고 사회적 격리 기간이 계속해서 연장됨에 따라 국민들은 우울감 및 불안, 스트레스를 호소하게 되었다[5,8]. 현재 정부에서는 이러한 상황으로 인해 발생하는 국민들의 스트레스를 관리하기 위해 노력하고 있다[9,10]. 국가트라우마센터에서는 2020년 1월 30일부터 격리자용, 전문가용, 확진자용, 대국민용, 경험자용 등 여러 대상자를 위한 마음건강지침을 개발하여 홍보하고 있으며[10], 질병관리본부의 중앙방역대책본부에서는 국민들의 심리적 안정과 일상적인 복귀를 돕기 위해 한국심리학회와 함께 2020년 3월 9일부터 '코로나19 스트레스 극복을 위한 무료 심리상담'을 실시하고 있다[9].

COVID-19로 인해 삶의 질 또한 떨어지고 있다. 소비자조사 기관 컨슈머인사이트가 2020년 3월 17일 발표한 '소비자체감경제 조사'결과를 보면 '삶의 질'이 지난 6개월 평가와 향후 6개월 전망치 모두 82.7과 85.2로 2월과 비교해 각각 3.8포인트와 5.9포인트 떨어졌다. 지난 6개월간의 변화에 대한 평가도 감소했지만 지난 6개월간의 변화에 대한 평가에 비해 미래 전망치가 더 떨어진 것은 소비자가 삶의 질이 앞으로 더 떨어질 것이라는 비관적 전망에 사로 잡혀 있는 것으로 풀이되어진다[11].

이렇듯 많은 사람들이 COVID-19로 인해 떨어진 삶의 질을 호소하고 있지만 COVID-19는 개인의 외적인 요인으로 현실적으로 백신이 개발되지 않는 이상 개인이 이를 통제하기는 어려운 상황이다. 그러므로 이러한 상황에서는 개인의 내적요인이 조절변인으로 작용하여 삶의 질을 효과적으로 증가시킬 수 있을지를 파악할 필요가 있다.

긍정심리자본은 개인의 성취와 발전을 향한 긍정적인 심리상태를 의미하며 희망, 낙관주의, 자기효능감, 복원력 네 가지 긍정심리의 통합된 개념이다[12]. 선행연구를 살펴보면 긍정심리자본이 높으면 스트레스가 감소하고 삶의 질이 증가하는 결과를 볼 수 있다[13]. 또한 개인의 긍정적인 심리는 과학적인 접근이 가능하여 측정 및 개발될 수 있고, 이를 효율적으로 관리, 적용하면 성과를 높일 수 있다[14]. 따라서 현재의 상황에서 개인의 삶의 질을 높일 수 있는 효율적인 내적 요인이라고 할 수 있다.

이에 본 연구에서는 COVID-19 유행으로 인해 발생한 스트레스가 삶의 질에 미치는 영향을 파악하고, COVID-19 유행으로 인해 발생한 스트레스와 삶의 질의 관계에서 긍정심리자본의 조절효과를 확인하여 COVID-19 유행으로 인해 감소된 삶의 질을 증가시킬 수 있는 중재방안의 기초 자료를 제공하고자 한다. 이를 위한 구체적 목적은 다음과 같다.

1) 연구대상자의 COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 긍정심리자본, 삶의 질의 정도를 파악한다.
2) 연구대상자의 일반적 특성에 따른 코로나바이러스 감염증-19 유행으로 인한 스트레스와 긍정심리자본, 삶의 질의 차이를 분석한다.
3) 연구대상자의 COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 긍정심리자본, 삶의 질의 상관관계를 분석한다.
4) COVID-19 유행으로 인한 스트레스가 삶의 질에 미치는 영향과 이들의 관계에서 긍정심리자본의 조절효과를 확인한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 성인이 느끼는 COVID-19 유행으로 인한 스트레스가 삶의 질에 미치는 영향을 규명하고, COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 삶의 질의 관계에서 긍정심리자본의 조절효과를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구는 전국에서 고강도 사회적 거리두기두기를 시행하는 시기에 진행한 연구로 비대면으로 연구를 진행했으며 포털사이트 설문조사 프로그램을 이용하여 조사하였다. B시에 소재한 대학 중 연구를 허락한 2곳에 재학중인 대학생과 B시 성인들을 눈덩이 표집으로 모집하였다.

모집한 표본을 대상으로 2020년 4월 9일부터 4월 15일까지 설문지를 전송하고 자료를 조사 하였다. 수거한 설문지 중 응답이 부적합한 5명을 제외하고 최종적으로 175명의 자료를 분석하였다. 대상자의 윤리적 고려를 위해 설문조사 시 서문에 설문 안내서를 통해 연구 목적을 설명하고, 자유의사에 따라 동의한 사람에 한해 자발적으로 설문참여를 하도록 하였으며, 참여도중 원치 않으면 언제든 중지할 수 있음을 알렸다. 표본의 크기는 선행연구들을 참고하여 회귀분석을 위해 효과 크기 .15, 검정력 .95, 유의수준 .05로 설정하여 G*Power analysis program 3.1을 이용하여 산출하였으며 그 결과, 최소 표본 수는 119명으로 본 연구대상자의 수는 180명으로 적합하였다.

## 2.3 연구도구

### 2.3.1 COVID-19 유행으로 인한 스트레스

본 연구에서의 스트레스 개념은 일반적인 스트레스보다 재난으로 인한 스트레스에 가까우며 선행연구[15]에서 사용한 재난스트레스 도구를 참고하여 '현재 본인이 코로나19 펜데믹으로 인해 느끼는 스트레스 정도'를 0점에서 10점으로 구분된 선위에 직접 표시하는 시각적 상사척도(Visual analogue scale:이하 VAS)를 사용하였다. '0점'은 스트레스가 전혀 없는 것을 의미하고 '10점'으로 갈수록 스트레스가 심해지는 것이며, '10점'은 극도로 스트레스가 심한 것을 의미한다.

### 2.3.2 긍정심리자본

본 연구에서는 긍정심리자본의 측정을 위하여 Luthans. B, Luthans K 및 Jensen(2012)이[16] 개발한 도구를 사용하였다. 김주섭(2013)은 이 도구를 번안하였고[17], 김정회(2017)는 영문 도구와 김주섭의 국문 도구를 서로 비교하여 검토한 후 사용하였다[18].

본 연구는 김정회(2017)가 사용한 도구를 이근영(2017)이 수정•보완한 도구를 사용하였다[19]. 문항은 자기효능감, 희망, 낙관주의, 복원력으로 구성되어져 있으며 이근영(2017)은 본래 24문항이었던 도구에서 탐색적 요인분석을 통해, 공통성이 낮은 문항 3개를 제외하여 21개의 문항으로 재구성하였다. 그 결과 신뢰도 Cronbach's $\alpha$값은 .92로 나타났다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's $\alpha$값은 .81로 나타났다.

### 2.3.3 삶의 질

본 연구의 종속변수인 삶의 질을 측정하기 한 도구로는 WHO에서 삶의 질 측정을 위해 제작된 WHOQOL-100 (World Health Organization Quality of Life assessment instrument. 이하 WHOQOL이라고 약칭)[20]을 기초로 대규모 역학조사에 사용 적합한 간편형 척도(한국판 WHOQOL-BREF)를 민성길(2000)이 한국 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도 (한국판 WHOQOL-BREF)를 개발한 척도를 사용하였다[21]. 이 척도는 신체적 건강 영역 7문항, 사회적 관계 영역 3문항, 심리적 영역 6문항, 생활환경 영역 8문항과 전반적인 삶의 질 만족도 2문항으로 총 26문항으로 구성되어 있으며, 문항 중 부정문항 3개는 역환산하였다.

척도를 개발한 민성길 외(2000)의 연구에서 개발 당시 이 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha$ 값은 .90이었다. 본 연구에서 분석한 삶의 질 신뢰도는 Cronbach's $\alpha$값은 .88로 나타났다.

## 2.4 자료분석

수집된 자료는 SPSS Version 23.0을 활용하여 분석하였다.

1. 연구대상자의 일반적 특성은 빈도분석을 사용하였다.
2. 연구대상자의 COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 긍정심리자본, 삶의 질의 정도는 기술통계로 분석하였다.
3. 연구대상자의 일반적 특성에 따른 COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 긍정심리자본, 삶의 질의 차이는 t-test, ANOVA를 통해 분석하였으며 사후검정은 Scheffé 검정을 사용하였다.
4. COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 긍정심리자본, 삶의 질의 관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.
5. COVID-19 유행으로 인한 스트레스가 삶의 질에 미치는 영향과 긍정심리자본의 조절효과는 위계적 다중회귀분석으로 분석하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 성별은 여자가 62.9%, 남자가 37.1%로 나타났으며 나이는 '20-30세'가 53.7%, '31-40세'가 21.1%, '41-50세'가 18.3%, '51세 이상'이 6.9%로 나타났다. COVID-19로 인한 자가격리 경험 유무는 '네'가 29.7%, '아니오'가 70.3%였다. COVID-19로 인한 사회적 거리두기를 지키는 정도는 '가끔 벗어날 때도 있다(주 1,2회)'가 52%, ' 잘 지키고 있다'가 36%, '잘 지키지 않는다'가 12% 순으로 나타났다(Table 1 참고).

**Table 1. General Characteristics of subjects**

(N=175)

| Variable | Category | n | % |
|---|---|---|---|
| Gender | male | 65 | 37.1 |
| | female | 110 | 62.9 |
| Age | 20-30 | 94 | 53.7 |
| | 31-40 | 37 | 21.1 |
| | 41-50 | 32 | 18.3 |
| | 51세 이상 | 12 | 6.9 |
| I have experienced self-isolation with the COVID- 19. | Yes | 52 | 29.7 |
| | No | 123 | 70.3 |
| Degree of social distancing | I am well on the social distancing of COVID-19 | 63 | 36.0 |
| | I do not occasionally observe social distancing due to COVID-19(once or twice/week) | 91 | 52.0 |
| | I do not maintain social distancing due to COVID-19 | 21 | 12.0 |

### 3.2 연구대상자의 COVID-19 유행으로 인한 스트레스, 긍정심리자본, 삶의 질의 정도

연구대상자의 코로나바이러스감염증-19 유행으로 인한 스트레스, 삶의 질 정도는 Table 2와 같다. 연구대상자의 코로나바이러스감염증-19 유행으로 인한 스트레스 정도는 평균이 10점 만점에 6.20±2.55점으로 나타났다. 긍정심리자본은 105점 만점에 74.43±6.68점이며, 삶의 질 정도는 100점 만점에 65.50±5.24점으로 나타났다.

**Table 2. Degree of COVID-19 epidemic stress, positive psychological capital, Quality of life**

(N=175)

| Variables | Range | Mean±SD | Item Range | Item Mean±SD |
|---|---|---|---|---|
| COVID-19 epidemic stress | 0-10 | 6.20±2.55 | | |
| positive psychological capital | 21-105 | 74.43±6.68 | 1-5 | 3.49±0.31 |
| Quality of life | 26-100 | 65.50±5.24 | 1-5 | 3.27±0.79 |

### 3.3 연구대상자의 일반적 특성에 따른 주요변수의 점수 차이

#### 3.3.1 연구대상자의 일반적 특성에 따른 COVID-19 유행으로 인한 스트레스의 차이

연구대상자는 성별에 따라 COVID-19 유행으로 인한 스트레스의 차이가 있는 것으로 나타났으며(t=-2.28, p=.024), 나이(F=0.93, p=.424), COVID-19로 인한 자가격리 경험 유무(t=0.14, p=.886), COVID-19로 인한 사회적 거리두기를 지키는 정도(F=1.49, p=.228)에 따라서는 결과가 유의하지 않았다(Table 3참고).

**Table 3. Defferences In the COVID-19 epidemic stress by General Characteristics**

(N=175)

| Variable | Category | COVID-19 epidemic stress | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Mean±SD | t or F(p) | Sheffe |
| Gender | male | 5.02±0.32 | -2.28 (.024) | |
| | female | 6.86±0.53 | | |
| Age | 20-30 | 6.10±2.47 | .938 (.424) | |
| | 31-40 | 5.85±3.11 | | |
| | 41-50 | 7.24±3.10 | | |
| | 51세 이상 | 6.99±2.25 | | |
| I have experienced self-isolation with the COVID- 19. | Yes | 6.35±2.64 | 0.14 (.886) | |
| | No | 6.12±2.53 | | |
| Degree of social distancing | I am well on the social distancing of COVID-19 | 6.06±2.81 | 1.49 (.228) | |
| | I do not occasionally observe social distancing due to COVID-19(once or twice/week) | 6.52±2.35 | | |
| | I do not maintain social distancing due to COVID-19 | 5.42±2.46 | | |

#### 3.3.2 연구대상자의 일반적 특성에 따른 긍정심리자본, 삶의 질의 차이

연구대상자는 성별(t=1.74, p=.083), 나이(F=0.61, p=.606), COVID-19로 인한 자가격리 경험 유무(F=-0.37, p=.709), COVID-19로 인한 사회적 거리두기를 지키는 정도(F=1.59, p=.207)에 따른 긍정심리자본은 유의한 차이가 없었다(Table 4 참고).

**Table 4. Differences In the Positive Psychological Capital and Quality of Life by General Characteristics**

(*N*=175)

| Variable | Category | positive psychological capital | | | Quality of life | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Mean±SD | t or F(*p*) | Sheffe | Mean±SD | t or F(*p*) | Sheffe |
| Gender | male | 3.60±0.34 | 1.74 (.083) | | 3.50±0.64 | 1.86 (.049) | |
| | female | 3.47±0.30 | | | 3.15±0.81 | | |
| Age | 20-30 | 3.48±0.33 | 0.61 (.606) | | 3.00±0.81 | 1.12 (.340) | |
| | 31-40 | 3.48±0.31 | | | 3.05±0.89 | | |
| | 41-50 | 3.61±0.20 | | | 3.43±0.47 | | |
| | 51세 이상 | 3.56±0.28 | | | 3.10±0.66 | | |
| I have experienced self-isolation with the COVID- 19. | Yes | 3.48±0.34 | -0.37 (.709) | | 2.95±0.86 | -0.91 (.360) | |
| | No | 3.50±0.30 | | | 3.09±0.76 | | |
| Degree of social distancing | I am well on the social distancing of COVID-19 | 3.56±0.27 | 1.59 (.207) | | 3.08±0.86 | 0.55 (.575) | |
| | I do not occasionally observe social distancing due to COVID-19(once or twice/week) | 3.45±0.32 | | | 2.99±0.76 | | |
| | I do not maintain social distancing due to COVID-19 | 3.49±0.39 | | | 3.12±0.70 | | |

연구대상자의 성별에 따른 삶의 질의 차이는 유의한 차이가 있었으며(t=1.86, p=.049), 나이(F=1.12, p=.340), COVID-19로 인한 자가격리 경험 유무(F=-0.91, p=.360), COVID-19로 인한 사회적 거리두기를 지키는 정도(F=0.55, p=.575)에 따른 긍정심리자본은 유의한 차이가 없었다(Table 4 참고).

## 3.4 연구대상자의 COVID-19 유행으로 인한 스트레스, 긍정심리자본, 삶의 질의 상관관계

연구대상자의 COVID-19 유행으로 인한 스트레스는 삶의 질과 유의한 음의 상관관계(r=-.365, p<.001)가 나타났으며 이는 COVID-19 유행으로 인한 스트레스가 높을수록 삶의 질이 감소함을 의미한다.

긍정심리자본과 삶의 질은 유의한 양의 상관관계(r=.596, p<.001)가 나타났으며, 이는 긍정심리자본이 높을수록 삶의 질이 높음을 의미한다(Table 5 참고).

**Table 5. Correlation analysis between variables**

(*N*=175)

| | positive psychological capital | Quality of life |
|---|---|---|
| | r (*p*) | r (*p*) |
| COVID-19 epidemic stress | -.102 (.253) | -.365 (<.001) |
| Quality of life | .596 (<.001) | |

## 3.5 COVID-19 유행으로 인한 스트레스가 삶의 질에 미치는 영향과 긍정심리자본의 조절효과

COVID-19 유행으로 인한 스트레스가 삶의 질에 미치는 영향과의 관계에서 긍정심리자본이라는 변수가 조절작용을 하는지 보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다(Table 6 참고). 위계적 회귀분석을 실시하기 전 다중공선성 검사를 실시하였으며 그 결과, Durbin-Watson은 1.819로 오차의 자기상관은 없었다. 공차한계는 0.68~0.90이며 본 연구에서는 모두 0.1이상이었고, 분산팽창계수(VIF)값은 모든 변수에서 1.05~1.43으로 10보다 크지 않아 다중공선성의 문제가없었다.

연구대상자의 성별을 삶의 질에 영향을 미치는 통제변수로 하여 1차로 투입하였을 때(Model 1), 23.7%의 설명력을 보였고(F=4.74, p<.001), 삶의 질에 유의한 영향을 미치 는 것으로 나타났다($\beta$=.14, p=.003). COVID-19 유행으로 인한 스트레스가 삶의 질에 영향을 미치는지 확인하기 위해 모델 1에 COVID-19 유행으로 인한 스트레스 변수를 추가하였을 때(Model 2), 설명력이 36.3%로 모델1에 비하여 12.6% 증가하였다(F=5.88, p<.001). 또한 COVID-19 유행으로 인한 스트레스는 삶의 질에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta$=.-.30, p=.008). 삶의 질에 COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 긍정심리자본의 영향을 알아보기 위하여 모델2에 긍정심리자본을 3차로 추가하였을 때(Model3), 총 설명력이 48.7%로 모델2에 비하여 12.4% 증가하였다(F=7.67, p<.001).

Table 6. Moderating effect of positive psychological capital on relationship between COVID-19 epidemic stress and quality of life

(N=175)

| Variables | Model 1 | | | Model 2 | | | Model 3 | | | Model 4 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | β | t | p | β | t | p | β | t | p | β | t | p |
| (Constant) | | 4.82 | <.001 | | 4.82 | <.001 | | 2.25 | .025 | | 2.87 | .004 |
| Sex | .14 | 6.25 | .003 | .34 | 3.52 | .005 | .17 | 0.60 | .243 | .19 | 0.52 | .642 |
| COVID-19 epidemic stress | | | | -.30 | -4.38 | .008 | -.30 | -4.36 | .009 | -.30 | -4.36 | .124 |
| positive psychological capital | | | | | | | .90 | 2.38 | .023 | -.21 | -1.52 | .232 |
| COVID-19 epidemic stress X positive psychological capital | | | | | | | | | | 1.35 | 2.78 | .006 |
| $R^2$ | .237 | | | .363 | | | .487 | | | .567 | | |
| $\Delta R^2$(p) | .391(<.001) | | | .339(<.001) | | | .456(<.001) | | | .478(<.001) | | |
| F(p) | 4.741(<.001) | | | 5.889(<.001) | | | 7.671(<.001) | | | 7.426(<.001) | | |

모델3에서 COVID-19 유행으로 인한 스트레스(β=.-.30, p=.009)와 긍정심리자본(β=.90, p=.023)이 삶의 질에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 삶의 질과 COVID-19 유행으로 인한 스트레스와의 관계에서 긍정심리자본의 조절효과를 알아보기 위하여 모델3에 COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 긍정심리자본의 상호작용항을 4차로 추가하여 입력했을 때(Model 4), 총 설명력이 56.7%로 모델3에 비하여 8% 증가하였다(F=7.426, p<.001). 이는 삶의 질과 COVID-19 유행으로 인한 스트레스와의 관계는 긍정심리자본에 의해 조절되고 있음을 알 수 있다. 모델4에서 COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 긍정심리자본의 상호작용이(β=1.35, p=.006) 삶의 질에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

## 4. 논의

본 연구는 COVID-19 유행으로 인해 증가되고 있는 스트레스의 정도를 측정하고 스트레스로 인해 감소되어 가는 삶의 질을 높이는데 기초자료가 되기 위해 시행하였으며 특히 긍정심리자본이라는 조절변수를 사용하여 삶의 질을 증가시키는 중재프로그램 개발에 도움이 되고자 실시하였다.

연구대상자의 일반적 특성에 따른 COVID-19 유행으로 인한 스트레스의 차이는 성별에서 유의한 차이를 보였으며 여자가 남자보다 COVID-19 유행으로 인한 스트레스가 높았다. 이는 재난 시 여성의 스트레스가 높다고 한 장은하(2016)의 연구 결과와도 같다[22]. 생태이론에 기반한 재난피해자의 외상 후 스트레스 반응 관련변인 메타분석 연구 결과에 따르면 성별요인에서 특히 여성이 재난 상황 시 더 취약하고 위기대처 능력이 떨어진다고 한다[23,24]. 여성이 가진 생물학적•신체적•물질적•경제적•사회적 차원 등의 취약성에 의해 도출된 결과이다[25]. 생물학적•신체적 차원에서의 취약성은 여성이 임신 및 수유 중일 때 가질 수 있는 여성 고유의 신체적 불안정, 신체적 학대 등과 관련이 있으며, 물질적•경제적 차원은 일반적으로 여성의 낮은 사회•경제적 지위 및 무직과 관련이 있다. 사회적 차원의 경우, 유교적 양육방식에서 내려온 성역할과 관련된 고정관념으로 인하여 자립성 및 적극적인 대처능력을 학습하지 못했던 것과 관련된 취약성을 말한다[26,27]. 연구대상자의 일반적 특성에 따른 긍정심리자본은 유의한 차이가 없었으며 삶의 질의 경우 성별에서 유의한 차이가 있었다. 남자가 여자보다 삶의 질이 높은 것이다. 본 연구 결과는 재난 경험자의 성별에 따른 삶의 질 차이를 분석한 선행연구 결과와도 일치하는데[28], 이는 지진 경험 시 여성이 더 취약했다는 연구결과와도 일치한다[29]. 따라서 COVID-19 유행으로 인한 스트레스로 낮아진 삶의 질을 중재하는 프로그램 개발 시 남녀 성별에 따라 구체적으로 다가가는 방법이 필요하다고 사료되어 진다.

본 연구에서 연구대상자의 COVID-19 유행으로 인한 스트레스는 삶의 질과 유의한 음의 상관관계를 보였으며, 긍정심리자본과 삶의 질도 유의한 양의 상관관계가 보였다. COVID-19 유행으로 인한 스트레스는 삶의 질과 유의한 음의 상관관계를 보인 결과는 기름유출 재난피해를 입은 스페인 해안 지역 주민을 대상으로 연구한 결과와 동일하였다[30]. COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 삶의 질이 유의한 음의 상관관계가 나옴으로써 현재 국

민들의 삶의 질을 높이기 위해서는 COVID-19 유행으로 인한 스트레스를 중재해야함을 알 수 있다. 긍정심리자본과 삶의 질에서 도출된 유의한 양의 상관관계 또한 선행연구의 결과와 동일하였으며[13], 이는 개인적 요인인 긍정심리자본을 증가시켜줌으로써 삶의 질을 올릴 수 있는 중재방안이 나올 수 있음을 시사한다.

본 연구는 COVID-19 유행으로 인한 스트레스가 삶의 질에 미치는 영향과 긍정심리자본의 조절효과를 파악하기 위하여 위계적 다중회귀분석을 실시하였다. 대상자의 일반적 특성 변수를 투입 시(모델1), 성별이 삶의 질에 유의한 영향을 미쳤으며 이러한 연구대상자의 일반적 특성만으로도 삶의 질에 영향하는 설명력이 23.7% 나타났는데, 이를 통해 성별에 따라 삶의 질 증진 중재요법을 섬세하게 접근할 필요가 있음을 알 수 있다.

COVID-19 유행으로 인한 스트레스가 삶의 질에 영향을 미치는지 확인하기 위해 모델1에 추가적으로 COVID-19 유행으로 인한 스트레스 변수를 입력한 결과(모델2), 성별 및 COVID-19 유행으로 인한 스트레스가 삶의 질에 유의한 영향을 미쳤다. 이것은 Siqveland 등(2015)의 연구에서 도출된 결과인 쓰나미 피해를 경험한 노르웨이 성인의 경우 외상 후 스트레스가 높을수록 삶의 질이 낮았다는 결과와 유사하였다[31]. 따라서, COVID-19 유행으로 인한 스트레스로 인해 삶의 질이 감소되는 것을 중재하기 위해 국가 또는 지방자치단체, 사회단체가 적극적으로 개입하여 이를 해결함으로써 삶의 질을 증진시킬 수 있는 정책이 개발될 필요가 있다.

COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 긍정심리자본이 삶의 질에 영향하는지 확인하기 위해 모델2에 추가적으로 긍정심리자본 변수를 투입한 결과(모델3), COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 긍정심리자본이 삶의 질에 영향을 미쳤다. 이는 심서영 등(2017)의 연구결과인 화재사고와 침수사고 경험자의 외상 후 위기가 높을수록 주관적 안녕감이 낮았다는 결과와도 유사하였며[32], 긍정심리자본이 삶의 질에 영향을 미친다는 연구결과와도 같았다[13].

COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 삶의 질과의 관계에서 긍정심리자본의 조절효과를 확인하기 위해 모델3에 COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 긍정심리자본의 상호작용항을 투입한 결과(모델4), COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 삶의 질과의 관계에서 긍정심리자본의 조절효과는 유의하게 나타났다. 긍정심리자본은 직업적 스트레스와 우울증상 사이에서 유의한 조절효과를 보였으며[34], 조직 내·외부적 갈등요인과 삶의 질 사이에서도 유의한 조절효과를 보였다[35]. 이는 선행연구에서의 밝힌 것과 같이 긍정심리자본이 삶의 질의 수준을 결정하는 데 매우 중요한 요인임을 알 수 있다[36]. 이에 COVID-19 유행으로 인한 스트레스가 높은 사람들을 대상으로 긍정심리자본을 COVID-19 유행을 이겨낼 하나의 심리역량으로 인식하고 이를 개발하고 관리할 필요가 있다.

관련 학계에서의 긍정심리자본에 대한 관심도는 높음에도 불구하고, 실제로 긍정심리자본을 높이기 위해 교육이나 심리 상담을 실시하는 경우는 찾아보기가 어렵다. 긍정심리자본은 개인의 행동과 만족에 영향을 미치는 강력한 심리역량이다. 그러므로 보다 더 관심을 가지고, 국민들의 심리역량을 어떻게 발전시키고, 유지시킬지에 대한 고민과 체계적인 관리가 필요하다.

긍정심리자본은 자기효능감, 희망, 낙관주의, 복원력 네 가지 심리적 역량을 포괄하는 상위차원의 개념으로 네 가지 요인은 독립적인 요소로써 기능함과 동시에 상호 연결되어 작용하므로 긍정심리자본은 네 가지 요인이 발휘하는 기능의 합보다 더 큰 기능을 할 수 있다. 긍정심리자본은 도구를 통해 개인의 역량을 측정할 수 있고, 타고난 자질로서의 성격의 것이 아니라 개발 및 관리가 가능한 상태적인 특성을 가지고 있다[12]. 이를 토대로 현재 상황에 맞게 프로그램 개발방안을 마련해야 할 것이다.

본 연구는 COVID-19 유행으로 인한 스트레스가 삶의 질에 미치는 영향과 그 관계에서 긍정심리자본의 조절효과를 본 연구에서 증명하였으며, COVID-19 유행으로 힘든 시기에 삶의 질 증진을 위한 기초 연구 자료를 제공하였다는 데 그 의의가 있다.

## 5. 결론

본 연구는 COVID-19 유행으로 인해 발생한 스트레스와 삶의 질의 관계에서 긍정심리자본의 조절효과를 확인하기 위하여 2020년 4월 9일부터 4월 15일까지 조사하였으며 최종적으로 175명의 자료를 분석하였다.

연구결과, 연구대상자의 일반적 특성에 따른 COVID-19 유행으로 인한 스트레스의 차이는 성별에 따라 COVID-19 유행으로 인한 스트레스의 차이가 있는 것으로 나타났다. 연구대상자의 일반적 특성에 따른 긍정심리자본의 차이는 유의한 결과가 없었으며 삶의 질의 경우 성별에 따라 유의한 차이가 있었다. 연구대상자의 COVID-19 유행으

로 인한 스트레스는 삶의 질과 유의한 음의 상관관계가 나타났으며, 긍정심리자본과 삶의 질은 유의한 양의 상관관계가 나타났다. COVID-19 유행으로 인한 스트레스는 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 나타났으며 COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 삶의 질의 관계에서 긍정심리자본이 조절효과가 있는 것으로 나타났다.

이상의 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 제언한다. 첫째, COVID-19 유행으로 인한 스트레스가 영향을 미치는 종속 변수를 확인하는 연구가 필요하다. 둘째, 본 연구는 일부 지역의 성인을 대상으로 하였기에 연구 결과를 모든 사람들에게 일반화하기에는 무리가 있다. 따라서 다양한 지역의 사람들을 대상으로 일반화하기 위한 반복 연구가 필요하다. 셋째, COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 삶의 질의 관계에서 긍정심리자본이 조절효과를 나타내므로 긍정심리자본을 향상시키기 위한 프로그램 개발이 필요하다. 넷째, 현재 COVID-19 유행으로 인한 스트레스로 인해 낮아진 삶의 질을 중재할 수 있는 변수를 찾기 위한 계속적인 연구가 필요하며 삶의 질을 올릴 수 있는 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 연구가 요구된다.

## REFERENCES


[1] Corona 19 (COVID-19) real-time situation board. (2020). https://coronaboard.kr/

[2] Central Accident Remediation Headquarters. Central Defense Response Headquarters.(2020). http://ncov.mohw.go.kr

[3] Central Accident Remediation Headquarters. Central Defense Response Headquarters.(2020). http://ncov.mohw.go.kr/tcmBoardView.do?brdId=3&brdGubun=31&dataGubun=&ncvContSeq=583&contSeq=583&board_id=311&gubun=ALL

[4] Central Accident Remediation Headquarters. Central Defense Response Headquarters.(2020). http://ncov.mohw.go.kr/tcmBoardView.do?brdId=3&brdGubun=31&dataGubun=&ncvContSeq=1241&contSeq=1241&board_id=311&gubun=ALL

[5] Central Accident Remediation Headquarters. Central Defense Response Headquarters.(2020). http://ncov.mohw.go.kr/tcmBoardView.do?brdId=&brdGubun=&dataGubun=&ncvContSeq=353682&contSeq=353682&board_id=&gubun=ALL

[6] Ministry of Education. (2020). https://www.moe.go.kr/sub/info.do?m=020102&s=moe

[7] Ministry of Employment and Labor. (2020). http://www.moel.go.kr/news/enews/report/enewsView.do?news_seq=10754

[8] National Trauma Center. (2020). https://nct.go.kr/serviceCenter/pressDetail.do?currentPageNo=2&refnceSeq=339&searchKeyword1=

[9] Central Accident Remediation Headquarters. Central Defense Response Headquarters.(2020). http://ncov.mohw.go.kr/tcmBoardView.do?brdId=&brdGubun=&dataGubun=&ncvContSeq=353502&contSeq=353502&board_id=&gubun=ALL

[10] National Trauma Center. (2020). https://nct.go.kr/serviceCenter/noticeList.do

[11] IT chosun. (2020). http://it.chosun.com/site/data/html_dir/2020/03/17/2020031702949.html

[12] Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology, 60(3),* 541-572. doi:10.1111/ j.1744-6570.2007.00083.x

[13] Y. K. Kim, S. H. Kwon & H. G. Son. (2018). The Influence of Perceived Stress, Depression, and Positive Psychological Capital on Quality of Life among Nursing Students. *Journal of The Korean Data Analysis Society. 20(3),* 1579-1593.

[14] Luthans, F., Vogelgesang, R. & Lester, P. B. (2006). Developing the Psychological Capital of Resiliency. Human Resource Development Review. *SAGE journal, 5(1),* 25-44. https://doi.org/10.1177/1534484305285335

[15] Y. R. Lee, S. J. Han & C. M. Cho. (2016). Disaster Experience, Perception and Perceived Stress of Nursing Students. *The Korean Society Stress Medicine, 24(4),* 237-242.

[16] Luthans, B. C., Luthans, K. W. & Jensen, S. M. (2012). The impact of business school students' psychological capital of academic performance. *Journal of Education for Business, 87,* 253-259.

[17] J. S. Kim. (2013). An Exploratory Study on the Effect of Psychological Capital on Employment -Preparation Behavior of College Students. *Andragogy Today : Interdisciplinary journal of adult & continuing education, 16(4),* 31-59.

[18] J. H. Kim. (2017). *The Development and Effectiveness of the Positive Psychological Capital Enhancement Program for Nursing Students.* Ph.D. dissertation, Gyeongsang National University, Gyeongsangnamdo, jinju.

[19] G. Y. Lee. (2017). *The Effect of Positive Psychological Capital on Death Attitude.* Ph.D. dissertation, Korea University, Seoul.

[20] World Health Organization. (1993). *WHOQOL Study Protocol.* WHO(MNH/PSF/93.9).WHO, Geneva.

[21] S. G. Min, C. I. Lee, G. I. Kim, S. Y. Seo & D. G. Kim. (2000). Development of Korean Version of WHO

Quality of Life Scale Abbreviated Version(WHOQOL-BREF) *Psychiatry investiga -tion, 39(3),* 571-57

[22] U. H. Jang. (2016). *Disaster and Gender: Focusing on Vulnerabilities and Competencies.* Gender Review. Korea Institute for Women's Policy Institute. Kyobo mungo. 16-23.

[23] Birkmann, J. et al. (2013). Scenarios for vulnerability: opportunities and constraints in the context of climate change and disaster risk. *Climatic Change,* 1-16.

[24] Viswanath, B. et al. (2013). Gender differences in the psychological impact of tsunami. *International Journal of Social Psychiatry, 59(2),* 130-136.

[25] M. H. Jang, H. K. Kim, H. J. Song, G. P. Park, J. Y. Jeong & J. H. Lee. (2014). *Recovery and Support Plans for Women Affected by Disaster.* The research report of Korea Women's Development Institute.

[26] Fothergill, A.. Gender. (1996). Risk, and Disaster. *International Journal of Emergency Medicine and Disasters, 14(1),* 33-56.

[27] North, C. S., Oliver, J. & Pandya, A. (2012). Examining a Comprehensive Model of Disaster-Related Posttraumatic Stress Disorder in Systematically Studied Survivors of 10 Disasters. *American Journal Public health. 102(10),* 40-48.

[28] J. H. Jang & W. I. Lee. (2020). Factors Associated with Quality of Life Among Female Disaster Victims. *The Journal of Humanities and Social science, 10(4),* 263-275.

[29] A. K Goenjian, Alan Steinberg, Louis Marshall Najarian, Lynn A Fairbanks, M Tashjian & Robert Pynoos. (2000). Prospective Study of Posttraumatic Stress, Anxiety, and Depressive Reactions After Earthquake and Political Violence. *American Journal of Psychiatry, 157(6),* 911-916.

[30] S. Y. Choi. (2019). *A structural equation model for quality of life of adults who experienced natural disaster : focused on Kyeongju and Pohang earthquakes in South Korea.* Ph.D. dissertation, Yeonsei University, Seoul.

[31] Siqveland, J., Nygaard, E., Hussain, A., Tedeschi, R. G. & Heir, T. G. (2015). Posttraumatic growth, depression and posttraumatic stress in relation to quality of life in tsunami survivors: A longitudinal study. *Health and Quality of Life Outcomes, 13(1),* 18. https://doi.org/10.1186/s12955-014-0202-4

[32] S. Y. Sim, Y. W. Son, S. H. Park & J. W. Yoon. (2016). Disaster Victims' Post - trauma Risk, Posttraumatic Growth and Subjective Well - being - Social Support as a Mediator and Income as a Moderator. *The Korean Society of Safety, 31(6),* 105-112. https://doi.org/10.14346/JKOSOS.2016.31.6.105

[33] S. J. Jung. (2015). *Effects of Serious Leisure Experience on Positive Psychological Capital and Quality of Life.* Master´s thesis, Daegu university, Daegu.

[34] Li Liu, Ying Chang, Jialiang Fu, Jiana Wang & Lie Wang. (2012). The mediating role of psychological capital on the association between occupational stress and depressive symptoms among Chinese physicians: a cross-sectional study. *BMC Public Health 12(219).*

[35] H. Y. Kim. (2016). (An) *empirical exploration of the relationship among organizational conflicts, quality of life and organizational effectiveness : with a focus on the moderating effects of positive psychological capital among executive agency employees.* Master´s thesis, Sungkyunkwan university, Seoul.

[36] S. W. Jung, Y. M. Lee & D. Y. Im. (2013). The Structural Modeling on the Perception of Local Government Officers'Positive Psychological Capital and the Perception of Organizational Citizenship Behavior and Organizational Commitment. *Gyeonggi Research Institutel, 15(1),* 35-55.

김 송 이(Song-Yi Kim) [정회원]

· 2015년 8월 : 인제대학교 간호학과(석사)
· 2019년 2월 : 인제대학교 간호학과(박사)
· 2018년 3월 ~ 현재 : 동의과학대학교 간호학과 교수
· 관심분야 : 융합, 삶의 질, 인성
· E-Mail : gdchnurs@dit.ac.kr